


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по ВР
О.П. Фролова
« 01 » _____ 2025 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Мини-футбол»
в ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»
на 2025-2026 учебный год

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Количество часов: 70

Разработчик:

Мастер производственного обучения

С.Н.Колобов

Программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» является дополнением к образовательной программе среднего профессионального образования, предназначенной для профессиональных образовательных организаций, реализующих дисциплину общеобразовательного цикла ОУД общеобразовательной программы подготовки специалистов среднего звена ППССЗ СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа междисциплинарного курса внеурочной деятельности разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям:

- 15.02.19 Сварочное производство
- 43.02.15 Поварское и кондитерское дело
- 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт
- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования
- 21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
- 15.02.08 Технология машиностроения
- 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Организация – разработчик: ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

Разработчик:

Колобов С.Н., мастер производственного обучения ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы внеурочной деятельности «Мини-футбол»
2. Пояснительная записка
3. Структура и содержание программы внеурочной деятельности «Мини-футбол»
4. Характеристика основных видов внеурочной деятельности обучающихся
5. Показатели оценки результатов освоения внеурочной деятельности
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности
7. Рекомендуемая литература

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Принята в учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основа знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения, занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в колледжном этапе соревнований и Спартакиаде ПОО. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

| Упражнения | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
|---|--------|--------|--------|
| Бег 30м (сек) | 4,7 | 4,6 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| 6-минутный бег (м) | 1500 | 1600 | 1700 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 200 | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 5,8 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 55 | 65 | 75 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | 30 | 34 | 38 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 45 | 50 | 55 |
| Бросок мяча на дальность (м) | 20 | 24 | 26 |

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общеколледжных, районных и республиканских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Программа и план почасовых занятий

| | Содержание материала | часы |
|----|---|------|
| | | |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | 2 |
| 2 | Основные правила игры в футбол | 3 |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | 3 |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 3 |
| 5 | Ведение мяча | 3 |
| 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | 3 |
| 7 | Удар носком | 3 |
| 8 | Удар серединой лба на месте | 3 |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 3 |
| 10 | Резаные удары | 3 |
| 11 | Удар по мячу серединой лба | 3 |
| 12 | Удар боковой частью лба | 3 |
| 13 | Остановка катящегося мяча подошвой | 3 |
| 14 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 3 |
| 15 | Остановка мяча грудью | 3 |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча | 3 |
| 17 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | 3 |
| 18 | Отбор мяча подкатом | 3 |
| 19 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | 3 |
| 20 | Финт ударом | 3 |
| 21 | Финт остановкой | 3 |
| 22 | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | 3 |
| 23 | Тактические действия в нападении | 2 |
| 24 | Двухсторонняя игра (Соревнование) | 3 |
| | Итого | 70 |

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

Иванов Иван Иванович

Директор ЛПК:

Иванов
Р.Р. Миндзев

